



08:30      09:00      09:30      10:00      10:30      11:00      11:30      18:30      19:00      19:30      20:00      20:30      21:00      21:30

maandag	ZAAL 1	08:30-09:00	<b>HIIT</b> Joan	09:00-09:30		09:30-10:00	<b>Pump &amp; Shape</b> Joan	10:00-10:30		10:30-11:00	<b>Pilates</b> Larissa	11:00-11:30		18:30-19:00	<b>Zumba</b> Hanneke	19:00-19:30		19:30-20:00	<b>Pump!</b> Marian	20:00-20:30		20:30-21:00	<b>Power Yoga</b> Marian	21:00-21:30	ZAAL 1
	ZAAL 2						<b>KeepFit</b> Nonna								<b>BK*</b>				<b>Bodyshape</b> Nathasja			<b>Yin Yoga</b> Gerda		ZAAL 2	
	ZAAL 3																		<b>Spinning</b> Dick					ZAAL 3	
dinsdag	ZAAL 1					<b>Bodyshape</b> Lucien									<b>Yoga&amp;Nidra</b> Marjan				<b>Bodyshape</b> Marja			<b>Yin Yang Yoga</b> Marja		ZAAL 1	
	ZAAL 2																		<b>Kick</b> Inge					ZAAL 2	
	ZAAL 3																		<b>Spinning</b> Dick					ZAAL 3	
woensdag	ZAAL 1					<b>Bodyshape</b> Nonna			<b>Flow &amp; Pilates</b> Nonna						<b>Yin Yoga</b> Mirjam				<b>Zumba</b> Delano			<b>Pilates</b> Gerda		ZAAL 1	
	ZAAL 2																		<b>Pump!</b> Laura			<b>Yin Yoga</b> Laura		ZAAL 2	
	ZAAL 3																							ZAAL 3	
donderdag	ZAAL 1					<b>Bodyshape</b> Lea			<b>Keep Fit</b> Nonna										<b>Bodyshape</b> Marja			<b>Pilates</b> Marja		ZAAL 1	
	ZAAL 2															<b>Zumba</b> Marlijn/Elaine						<b>Yin Yoga</b> Marian		ZAAL 2	
	ZAAL 3																		<b>Spinning</b> Jolanda					ZAAL 3	
vrijdag	ZAAL 1	08:30-09:00	<b>HIIT</b> Joan	09:00-09:30		09:30-10:00	<b>Pump &amp; Shape</b> Joan	10:00-10:30		10:30-11:00	<b>Pilates</b> Elvira	11:00-11:30													ZAAL 1
	ZAAL 2										<b>Yin Yoga</b> Marian														ZAAL 2
	ZAAL 3																								ZAAL 3
zaterdag	ZAAL 1					<b>Power Yoga</b> Marian			<b>Bodyshape</b> Petra																ZAAL 1
	ZAAL 3							<b>Spinning</b> Joan																	ZAAL 3
zondag	ZAAL 1					<b>Bodyshape</b> Marian/Nathasja/Marja/Mara /Marjan/Nonna/Petra					<b>Pilates</b> Elvira/Marian														ZAAL 1
	ZAAL 2										<b>Yin Yoga **</b> Christa														ZAAL 2
	ZAAL 3					<b>Spinning</b> Mourad																			ZAAL 3

\* Buikspier kwartier      \*\* ledere eerste zondag van de maand 75 minuten yin&nidra